

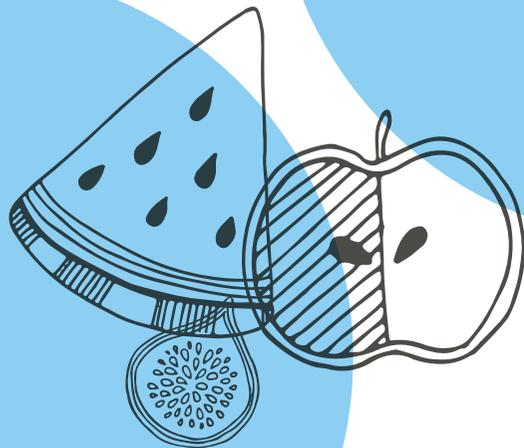
# *Somos lo que comemos*

---



## **Decálogo de hábitos saludables:**

- Mantener una alimentación variada y equilibrada.
- Tomar la energía que tu cuerpo necesita.
- Consumir grasas y proteínas con moderación.
- Cocinar de forma tradicional, sencilla y sana.
- Tomar 5 piezas de fruta y verduras al día.
- Potenciar el consumo de “alimentos protectores”.
- Empezar el día con un desayuno completo.
- No saltarse ninguna comida del día.
- Practicar ejercicio físico a diario.
- Hidratarse de forma adecuada.



---

**NOS GUSTA CUIDAR  
A LAS PERSONAS**

---

**serunion** ©



---

**ALIMENTACIÓN  
*saludable***

---

**serunion** ©

# Alimentación saludable



Debemos entender la Alimentación como la herramienta que tenemos los seres humanos para mantener o mejorar la Salud.

Si tenemos salud, la alimentación nos ayuda a mantenerla. Y en caso contrario, la alimentación es un complemento más dentro del tratamiento de la enfermedad al que debemos darle un peso muy importante.

## Una correcta alimentación debe ser:

Equilibrada

Promover hábitos alimentarios saludables

Con elaboraciones caseras, productos tradicionales y locales

## Para que una dieta sea equilibrada debe ser:

Variada

Todos los DÍAS tenemos que tomar todos los grupos de alimentos

Agradable

La presentación de los platos tiene que ser apetecible y colorista

Suficiente

Sin carencias ni excesos

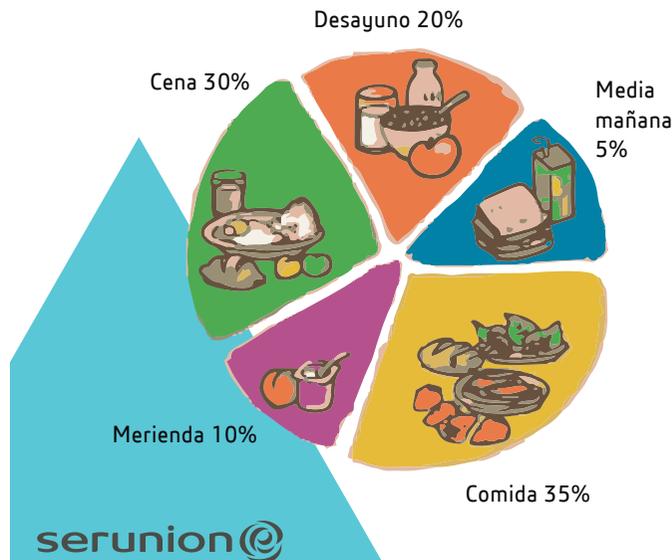
Los alimentos contienen todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para seguir funcionando correctamente.

## Tipos de nutrientes y alimentos que los contienen:



	NUTRIENTE	ALIMENTOS	RECOMENDACIÓN (a lo largo del día)
MACRONUTRIENTES	HIDRATOS DE CARBONO		50-55%
	PROTEÍNAS		10-15%
	LÍPIDOS o GRASAS		30-35%
MICRO NUTRIENTES	FIBRA		25-30 g
	VITAMINAS		Según edad, sexo y estado fisiológico.
	MINERALES		Según edad, sexo y estado fisiológico.

Se recomienda hacer 5 comidas al día para poder incluir todos los grupos de alimentos:



## Pirámide de la alimentación saludable:



## Recomendaciones de cenas

COMIDA



Pasta/arroz



Verdura



Legumbre



Carne



Huevo



Pescado



Fruta

CENA



Verdura



Pasta/arroz



Verdura



Pescado



Carne



Huevo



Lácteo